

2022

3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	01 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	02 19:30 M/Aクラス	03 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	04 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	05 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	06 10:30 ポアント初級/ 上級合同 12:45 特別クラス
07	08 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	09 19:30 M/Aクラス	10 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	11 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	12 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	13 10:30 ポアント初級/ 上級合同 12:45 特別クラス
14	15 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	16 19:30 M/Aクラス	17 11:00 ストレッチ 13:00 特別クラス (D/Eクラス・B/Cクラスは24 日に振替になります)	18 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	19 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	20 10:30 ゲストクラス
21	22 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	23 19:30 M/Aクラス	24 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	25 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	26 15:30 プレクラス 16:15 A/B/Cクラス 18:00 特別クラス	27 プレスステージ *広島・アステールプラザホール
28	29 5週目お休み	30 5週目お休み	31 ストレッチお休み 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	01	02	03

メモ: